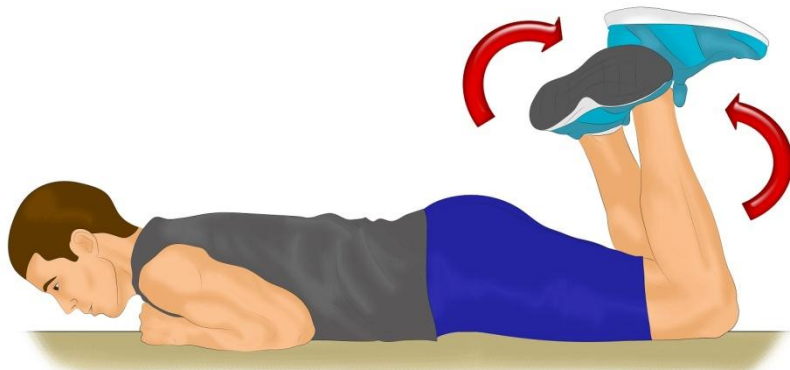


RENFORCEMENT ISCHIOS

ISCHIOS RUSSES (jambe gauche puis jambe droite) : 8 répétitions par jambe

Une jambe qui pousse, l'autre qui résiste, à faire dans les 2 sens (en se rapprochant de la fesse et en s'éloignant de la fesse)



RENFORCEMENT DU HAUT DU CORPS

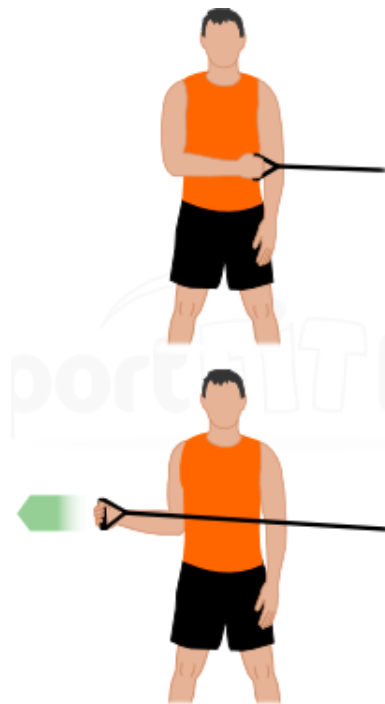
PREVENTION ROTATEURS ET FIXATEURS : 6 répétitions par exercice et par côté

Sur les exercices avec élastique : Tendre l'élastique puis le maintenir en tension 2 secondes avant de ralentir le retour (détendre l'élastique très lentement).

Exercice 1



Exercice 2 (Bras gauche puis droit)



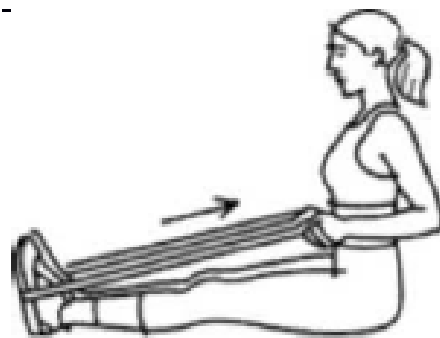
Exercice 3 (Bras gauche puis droit)



Exercice 4 (Bras gauche puis droit)



Exercice 5 (A réaliser avec la main droite puis la main gauche si impossible de tirer à 2 mains)

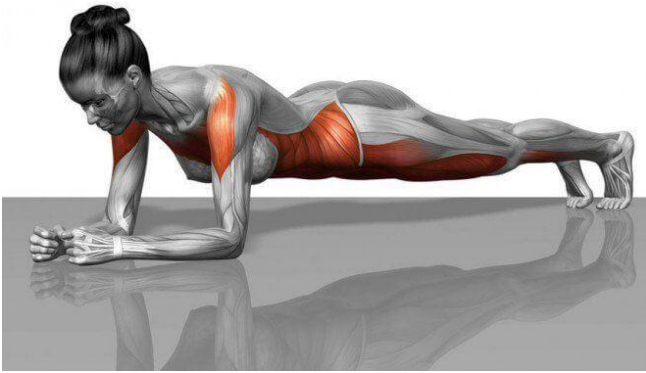


Exercise 6



ABDOMINAUX / GAINAGE

GAINAGE 4 PLANCHES : Maintenir la position 15 à 20 secondes



GAINAGE DYNAMIQUE BRAS/JAMBES OPPOSES : 8 répétitions par côté

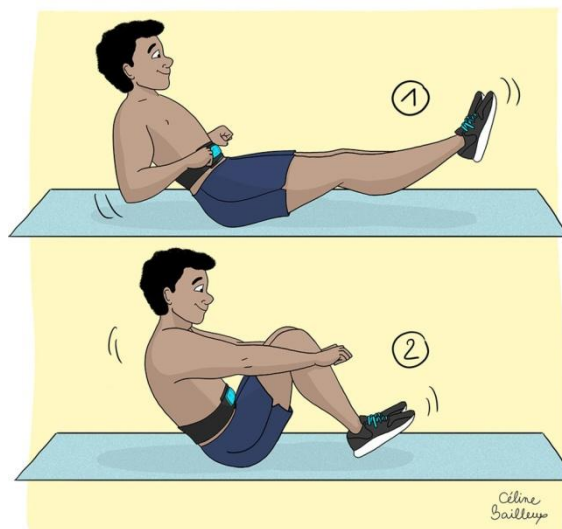
Rapprocher puis éloigner le bras et la jambe opposée sans se déséquilibrer. Toucher le genou avec la main.



GAINAGE DYNAMIQUE MONTER/DESCENDRE SUR LES COUDES : 5 répétitions



RAMEUR : 8 répétitions



OBLIQUES : 10 répétitions (alterner côté droit puis gauche). A réaliser avec une bouteille d'eau pleine en guise de poids.



PROPRIOCEPTION

(Enchaîner les exercices entre 10 et 15 minutes)

- Réaliser des sauts et réceptions stables vers l'avant, l'arrière, la gauche et la droite sur une jambe.
- Fermer les yeux en restant stable sur une jambe. Possibilité de se déstabiliser en simulant des tirs ou en se faisant légèrement « pousser », le but est de résister au déséquilibre.
- Chercher à se fléchir plusieurs fois pour toucher sa cheville avec la main en restant équilibré sur une jambe yeux ouverts puis fermés.
- Exercices à réaliser sur la jambe gauche puis droite.
- Travail sur jambe tendue : vise le travail de cheville.
- Travail sur jambe fléchie : vise le travail du genou.